Indre

Édition 2014-2015

Programme Annuel d'Animation des Familles (P.A.A.F.)

« N'acceptons aucune entrave à la liberté de créer, d'imaginer, d'apprendre, d'explorer »

R.M. BONNET, astrophysicien

INDRE
CONSEIL GENERAL

Familles rurales
Vivre mieux !
Indre

Familles Rurales, c'est quoi ?

Familles Rurales est un mouvement à l'écoute des familles pour défendre leurs intérêts et ceux du monde rural dans le but d'améliorer la qualité de vie.

Aujourd'hui, Familles Rurales est l'un des plus grands Mouvements reconnus en France. Cette reconnaissance est le fruit de l'histoire. Une histoire d'une soixantaine d'années qui démontre une grande faculté d'ouverture aux besoins des familles et qui se traduit par une implantation dans quasiment tous les départements de France selon une densité variable d'une région à l'autre.

Ses actions sont diverses : Petite Enfance, Enfance, Jeunesse, Aînés/Intergénération, Parentalité, Vie quotidienne, Services aux personnes, Culture et Loisirs, Aménagement du territoire, Solidarité, Relais-Familles...

Dans l'Indre

- ***154*** associations communales ou intercommunales
- ***15*** groupements cantonaux d'associations locales
- ***8 052*** familles adhérentes
- ***1 600*** bénévoles locaux
- ***42*** salariés au siège de la fédération

Le P.A.A.F. c'est quoi ?

Le P.A.A.F. est un programme d'activités de ***PRÉVENTION***, d'***INFORMATION*** et de ***LOISIRS*** qui s'articule autour de 5 domaines :

1. ***Cuisine pour tous***
2. ***Culture, Patrimoine et Loisirs***
3. ***Bien-Être et Santé***
4. ***Développement durable***
5. ***Vie quotidienne et Éducation***

OBJECTIFS

- Accéder à de nouveaux savoirs
- Offrir un enrichissement mutuel
- Se rencontrer entre générations
- Échanger dans la convivialité et le plaisir
- Explorer nos richesses locales et notre patrimoine

Le P.A.A.F. s'adresse à tous : aux **INDIVIDUELS** qui souhaitent se changer les idées, se faire plaisir, rencontrer du monde, faire des découvertes... et aux **ASSOCIATIONS LOCALES** qui souhaitent apporter une dynamique dans leur commune, proposer de nouvelles actions, éclairer les choix des familles pour les rendre responsables dans les actes de la vie quotidienne...

Mode d'emploi

Vous trouverez dans ce catalogue :

Des idées pour vos loisirs
(pages 4 à 11, fond vert)

Pour une démarche individuelle...

POUR S'INSCRIRE...

→ Choisissez une ou plusieurs activités
→ Remplissez la fiche d'inscription *page 11*
→ Retournez-la à la Fédération, accompagnée du règlement

ATTENTION : le traitement des inscriptions se fait dans l'ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.

ADHÉRER POUR PARTICIPER...

L'inscription à plusieurs activités entraîne l'adhésion à Familles Rurales. L'adhésion est annuelle, familiale et nationale. **Pour 2015, la carte d'adhésion est à 23 €.** Elle donne accès aux services proposés par les associations locales, la Fédération Départementale et l'ensemble du Mouvement.

POUR SE DÉSISTER OU ANNULER...

En cas d'absence, l'activité pourra être remboursée uniquement si le motif est un cas de force majeure. Si une activité est annulée, il y aura remboursement.

Des suggestions d'animations pour les associations
(pages 14 à 21, fond bleu)

En association locale...

→ Vous sollicitez la Fédération Départementale pour programmer une réunion à thème dans votre association.

→ Nous prenons le temps avec vous d'organiser cette rencontre : lieu, thème, date, moyens matériels...

À savoir :

Le coût d'une réunion se calcule à partir de :

- Salaire et charges sociales de l'intervenant *(Fédération ou intervenant extérieur)*
- Frais kilométriques
- Achat de matériel pour l'animation *(fournitures cuisine, ordinateur...)*
- Frais de reproduction (photocopies, catalogue annuel...)
- Frais de gestion et de structure *(téléphone, électricité, etc...)*

Soit un coût de revient réel d'environ 275€ par réunion.

La participation forfaitaire qui sera demandée aux associations à partir du 1er septembre 2014, est fixée à 66 €.

CUISINE POUR TOUS

Pour une démarche individuelle...

NOUVEAU

1 CHEF, 1 PLAT « L'Auberge à l'Escargot »

(La Châtre)

« L'Auberge à l'Escargot », qui a accueilli les parents de George Sand, vous invite à découvrir la cuisine française gastronomique du Chef, **Florent LEGROUX**. Un moment de bonheur gustatif en perspective.

Mercredi 15 octobre 2014

- *de 9h30 à 12h00/12h30 : démonstration des recettes*
- *à partir de 12h00/12h30 : dégustation du repas complet*

Au menu

Profiteroles aux lumas, beurre d'escargots

Filet mignon de porc mariné et clafoutis de poivrons

Moelleux lacté caramel

8 — 28€ *

NOUVEAU

1 CHEF, 1 PLAT « La Gourmandine »

(Villedieu sur Indre)

En poussant la porte de « La Gourmandine », vous trouverez une cuisine traditionnelle de qualité et un accueil chaleureux. Le Chef, **Éric MOUTARD**, vous propose de régaler vos papilles.

Lundi 17 novembre 2014

- *de 9h30 à 12h00/12h30 : démonstration des recettes*
- *à partir de 12h00/12h30 : dégustation du repas complet*

Au menu

Velouté de potimarron aux champignons des bois, croûtons dorés au magret fumé et poêlés au comté

Brochette de Noix de Saint-Jacques et cèpes, mousseline de chou-fleur, petit gâteau de cèpes

Irish Coffee à la façon du Chef

8 — 42€ *

ATELIER CUISINE « Auberge de la Vallée »

(Crozant-23)

C'est en haut des ruines du château féodal de Crozant, que le Chef, **Sébastien PROUX**, reconnu par une Toque au Gault et Millau, vous invite dans ses cuisines pour un atelier délicat et savoureux.

Lundi 1er décembre 2014 ou Lundi 8 décembre 2014

- *de 9h00 à 12h00/12h30 : préparation des recettes en ateliers*
- *à partir de 12h00/12h30 : dégustation du repas complet*

Au menu

Rouleau de printemps au homard breton

Langouste Termidore

Parfait glacé vanille cœur de cerise amarena

8 — 52,50€ *

** Comprenant la matinée dans les cuisines du Chef, les produits alimentaires nécessaires à la démonstration et le repas complet.*

CUISINE POUR TOUS

DÉMONSTRATION CUISINE « Spécial Noël »

Transformez vos réveillons en vrais festins, selon les conseils des **« Délices D'Élise »** ! Pour cela, nous vous proposons un après-midi aux avant-goûts de fêtes, avec démonstration et dégustation des mets concoctés.

Au choix :

Jeudi 4 décembre 2014
à PAUDY

Jeudi 11 décembre 2014
à ORSENNES

Au menu

La poule noire du Berry

Papillotes de rillettes
de poule noire du Berry

Poule noire du Berry
au safran du Berry

de 14h à 16h | 15 | 20€ *

**Comprenant les prestations, les déplacements de l'intervenante et les produits nécessaires à la démonstration.*

1 CHEF, 1 PLAT « Auberge La Forge »
(Lys Saint-Georges)

Dans un chaleureux décor rustique, **Éric GAULON**, le Chef de cette véritable auberge de campagne, vous accueille dans ses cuisines, devenues l'une des meilleures adresses gastronomiques du Berry.

Jeudi 19 février 2015

- *de 9h30 à 12h00/12h30 : démonstration des recettes*
- *à partir de 12h00/12h30 : dégustation du repas complet*

Au menu

Risotto aux champignons

Caille farcie au foie gras et son paillasson de pommes de terre

Paris Brest

12 | 46,50€ **

1 CHEF, 1 PLAT « Les 3 Rois»
(Issoudun)

Fort d'une solide expérience en Hôtellerie-Restauration, le Chef **Antoine THIBAULT**, vous accueille dans ses cuisines issoldunoises pour une démonstration de recettes gourmandes.

Mercredi 18 mars 2015

- *de 9h30 à 12h00/12h30 : démonstration des recettes*
- *à partir de 12h00/12h30 : dégustation du repas complet*

Au menu

Croustillant de caille au foie gras,
salade de jeune pousse a l'huile de noix

Bar rôti, poireaux grillés et bouillon de fenouil

Meringue a l'italienne, cœur ananas, caramel

12 | 45€ **

***Comprenant la matinée dans les cuisines du Chef, les produits alimentaires nécessaires à la démonstration et le repas complet.*

Pour une démarche individuelle...

CUISINE POUR TOUS

Pour une démarche individuelle...

1 CHEF, 1 PLAT
« Café-restaurant des Sports »
(Rouvres-les-Bois)

Le Chef, **Bruno BOUFFETIER**, vous accueille dans son restaurant aux couleurs chatoyantes et dans un cadre de verdure. Au menu, une cuisine traditionnelle mais évolutive qui ravivera vos papilles.

Mercredi 15 avril 2015

- *de 9h30 à 12h00/12h30 : démonstration des recettes*
- *à partir de 12h00/12h30 : dégustation du repas complet*

Au menu

Œuf poché façon meurette en duo de ris d'agneau, sauce fine au tanin.

Côte de veau en portefeuille, crème d'échalote confite, filandres de légumes confits

Verrine gourmande à la mangue rôtie
Sabayon passion

12 — 26€ *

1 CHEF, 1 PLAT
« Auberge du Capucin Gourmand»
(Tournon-Saint-Martin)

Aux portes du Parc Naturel Régional de la Brenne, le Chef de cette auberge du pays des mille étangs, **Michel PELEGRIN,** vous invite au voyage en vous racontant les histoires de ses spécialités issues du terroir et faciles à adapter chez soi.

Lundi 8 juin 2015

- *de 9h30 à 12h00/12h30 : démonstration des recettes*
- *à partir de 12h00/12h30 : dégustation du repas complet*

Au menu

Cannelloni de truite fumée,
rillettes de poisson au fromage blanc

Dos de cabillaud à la vapeur,
fumet de poisson réduit, chocolaté et fumé.

Cristalline de fraises et son mini baba.

10 — 36€ *

**Comprenant la matinée dans les cuisines du Chef, les produits alimentaires nécessaires à la démonstration et le repas complet*

CULTURE PATRIMOINE ET LOISIRS

LE CAFÉ DES CAUSEUX

«L'impact des nouvelles technologies sur la vie sociale et familiale »

Espace convivial de rencontres et d'échanges « Le Café des Causeux » a pour objectifs de : favoriser les échanges exprimer ses idées, débattre, créer du lien, mieux comprendre une situation ou un sujet d'actualité…

Échanges animés par ***Thierry CHAREYRE***
De 18h30 à 20h30 - Entrée libre et gratuite

Vendredi 7 novembre 2014
à VARENNES SUR FOUZON
Bar-Restaurant
« Hôtel de France »,
chez Nathalie
(face à la Mairie)

Possibilité de consommer sur place

Mardi 25 novembre 2014
à ARGENTON SUR CREUSE
Au restaurant « Le Clap »
(4 rue Barbès, rue du Cinéma)

Possibilité de dîner sur place
Repas « nouvelles technologies »
17€ (apéritif, entrée, plat et dessert)

Réservation du repas auprès de la Présidente de l'association locale
02.54.01.10.51
AVANT LE 14 NOVEMBRE 2014

ART FLORAL

Initiez-vous à l'art de créer des bouquets et des compositions dans des contenants variés à partir de fleurs coupées, de feuillages et accessoires divers…

Gwenaëlle GAUTHIER vous guidera et vous conseillera en vous livrant techniques et astuces de la fleuristerie.

Au terme de chaque séance, vous repartez avec votre création et une fiche récapitulative.

Les VENDREDIS de 14h30 à 16h30
à DIORS (Salle des Associations)

24 octobre 2014 : L'automne (avec une citrouille)
19 décembre 2014 : Noël (centre de table)
6 février 2015 : « Les fleurs en cage »
18 avril 2015 : Le printemps (avec des graminées)
13 juin 2015 : Thème estival (bouquet rond)

6 à 8 | 33€ *

* *Comprenant la prestation et le déplacement de l'intervenante, la matière première (fleurs et feuillages particuliers), le matériel spécifique (mousse florale, accessoires, mousse à piquer, fil de fer, grillage…).*

* *Le matériel à apporter est précisé à l'inscription.*

NOUVEAU

STAGE « VITRAIL »

Magali MOULINS vous propose de vous faire partager ses connaissances pratiques et techniques et de vous faire découvrir une des techniques de Vitrail. Au choix : technique traditionnelle au plomb ou technique Tiffany.

Vous vous familiariserez avec l'outillage et l'une de ces techniques, afin de réaliser une pièce simple.

Les LUNDIS de 9h à 17h
à VALENÇAY (Atelier ArtMag Vitrail)

3 novembre 2014
10 novembre 2014
17 novembre 2014
24 novembre 2014

3 | 200€ *

* *Comprenant la prestation de l'intervenante et le matériel spécifique.*

* *Le matériel à apporter est précisé à l'inscription.*

* ***POSSIBILITÉ DE RÉGLER EN PLUSIEURS FOIS***

Pour une démarche individuelle…

CULTURE PATRIMOINE ET LOISIRS

Pour une démarche individuelle...

NOUVEAU

FRANCE BLEU BERRY

« France Bleu, France Bleu... Berry ! » ♪ Qui n'a pas eu ce slogan en tête ? Nous vous proposons de découvrir les coulisses de notre radio locale !

2ème quinzaine d'octobre 2014
(date à préciser)
à CHÂTEAUROUX

Horaire à définir | 8 | 3€

NOUVEAU

JEAN HERVÉ SCS

Depuis 1976 en Savoie, puis à Clion-sur-Indre depuis 1992, Jean HERVÉ imagine et élabore ses produits. Il a commencé par la fabrication d'aliments sains à base de fruits secs et d'oléagineux, et ensuite de confits. Il « a su réinventer son métier sur la seule base de ses convictions fortes ».

Nous vous proposons de découvrir cette entreprise, visite qui se clôturera par une dégustation !

Mardi 4 novembre 2014
à CLION-SUR-INDRE

de 14h à 16h | 10/15 | 5€

NOUVEAU

CUIR ET PARCHEMIN

Créé en 1982, le Musée du Cuir et du Parchemin vous permettra de découvrir les étapes essentielles de la fabrication du cuir et du parchemin, les outils des mégissiers, des maquettes ainsi que des peaux aux teintes chatoyantes.

La visite se poursuivra par un atelier durant lequel Annie, vous initiera à son savoir-faire : vous repartirez avec ce que vous aurez créé !

Jeudi 27 novembre 2014
à LEVROUX

de 14h à 17h | 10/20 | 15€*

* *comprenant l'entrée au Musée, la visite, un cadeau et l'atelier « Cuir et parchemin ».*

NOUVEAU

L'ATELIER DE BERTHE

Gargilesse, un des plus beaux village de France, abrite *L'Atelier de Berthe* et ses savons 100 % végétaux.

Découvrez cette savonnière-pâtissière qui confectionne des savons végétaux parfumés dans des moules à gâteaux et des bougies !

Plus qu'une découverte d'un savoir-faire, une découverte d'un personnage !

Mercredi 3 décembre 2014
à GARGILESSE

à 14h | 10/12 | 5€

CULTURE PATRIMOINE ET LOISIRS

NOUVEAU

PIER AUGÉ

Avec plus de 50 ans d'expérience, PIER AUGÉ élabore des produits cosmétiques sur mesure qui respectent les besoins de chaque peau.

Toutes les activités de la marque sont regroupées à Châteauroux ! Nous vous proposons d'en découvrir l'envers du décor...

Mercredi 28 janvier 2015
à CHÂTEAUROUX

de 14h à 16h | 10/15 | 3€

NOUVEAU

LA PANTOUFLE DU BERRY

Du coup de crayon jusqu'à l'étiquetage, en passant par la coupe, la couture, la finition, ou encore la mise en paquet... toutes les étapes de fabrication des chaussons sont réalisées à Vatan.

Nous vous proposons de pousser les portes de l'atelier de la pantoufle made in Berry !

Mercredi 11 février 2015
à VATAN

de 10h30 à 11h30 | 10/15 | 5€

NOUVEAU

PLATEFORME DE PRÉPARATION ET DISTRIBUTION DU COURRIER

Nous vous proposons de découvrir les coulisses de la plateforme de préparation et de distribution du courrier, implantée à Déols.

Au programme de cette visite : l'acheminement d'une lettre de A à Z, présentation de l'organisation de travail et visite de la plateforme.

Mercredi 25 mars 2015
à DÉOLS

de 14h30 à 17h30 | 10/15 | 3€

Pour une démarche individuelle...

CULTURE PATRIMOINE ET LOISIRS

Pour une démarche individuelle...

NOUVEAU

BIP TV
Berry Issoudun Première TV

Chaîne locale de service public, diffusée sur la TNT depuis 2006, BIP TV (Berry Issoudun Première TV) étend sa diffusion sur tout le département de l'Indre, et ses marges. L'information, le sport et la culture sont les principaux domaines traités.

Et si nous regardions ce qui se passe derrière l'écran ?

Mercredi 8 avril 2015
à ISSOUDUN

de 11h à 12h | 10/15 | 5€

NOUVEAU

VISITE DE L'ATELIER VITRAIL ART MAG

« Sur le chemin de l'histoire de Talleyrand, il ne faut pas manquer de visiter l'atelier ArtMag » ! Depuis 2002, l'atelier travaille à la création et à la restauration des vitraux.

Nous vous proposons de découvrir le savoir-faire de Magali MOULINS, la maîtresse des lieux.

Lundi 18 mai 2015
à VALENÇAY

de 11h à 12h | 10/15 | 10€

NOUVEAU

GROUPE SODIMASS

Chaque année, le Groupe SODIMASS est le premier à découvrir notre programme d'activités. Et pour cause : il s'occupe de son impression !

Entre création graphique, régie et marquage publicitaire, impression numérique, offset..., et si nous poussions les portes de cet atelier pontcabanois?

Lundi 8 juin 2015
au PONT-CHRÉTIEN / CHABENET

de 14h à 16h | 10/12 | 5€

FICHE D'INCRIPTION

P.A.A.F. saison 2014-2015

ADHÉSION 2014
À FAMILLES RURALES

Pour les adhérents :

Association de

.....

Carte n° .....

Pour les non-adhérents
coût de l'adhésion : 23 €

Familles rurales
Vivre mieux !

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... VILLE : .....

N° de tél. : ..... / .....

E-mail .....

Je m'inscris aux activités suivantes :

Activité	*Date et Lieu*	*Coût*

Nous vous remercions de bien vouloir envoyer le règlement, à l'ordre de Familles Rurales, à l'adresse suivante : Familles Rurales, Fédération Départementale de l'Indre - 148, avenue Marcel Lemoine - B.P. 145 - 36003 CHÂTEAUROUX.

Pour tout renseignement concernant le règlement, les modalités de participation ou l'organisation des animations, vous pouvez nous contacter par téléphone au 02.54.08.71.77 ou par courriel : amandine.divois@famillesrurales.org.

Le traitement des inscriptions se fait dans l'ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.

La Fédération Départementale reçoit le soutien de **PARTENAIRES** :
aides financières, mise à disposition de conseillers techniques, prêt de matériel…

ENFIN UN NUMÉRO SUR LEQUEL JE PEUX COMPTER.
SOS CARTE
Carte bancaire bloquée, volée, perdue, un seul numéro 7j/7, 24h/24 : (+33) 9 69 39 92 91.
Nouveau service du Crédit Agricole accessible 7j/7, 24h/24. Appel susceptible d'être enregistré. Appel non surtaxé, coût selon opérateur. Offre soumise à conditions et réservée aux clients du Crédit Agricole. Voir les services proposés selon les cartes éligibles, et les conditions de tarification des services, dans les Caisses régionales participantes.
ca-centreouest.fr
CENTRE OUEST
Le bon sens a de l'avenir

En association locale...

CUISINE POUR TOUS

Dans le cadre de ses missions de Prévention et d'Éducation, la Fédération Départementale vous propose d'animer des ateliers **« Cuisine & Santé »** au sein de vos associations locales.

Venez découvrir ces animations de proximité qui offrent un temps d'échange et de partage dans la convivialité.

Lors de ces ateliers, ***durant lesquels deux recettes seront réalisées***, diverses thématiques *(l'équilibre alimentaire, l'étiquetage nutritionnel, vieillir et alors ?...)* pourront être abordées.

ATELIERS « CUISINE & SANTÉ »

Seront dégustés cette année :

Olives

Oranges

Pommes

Noisettes

Chocolat

Poisson

Poulet/Dinde

Framboises

Potiron

Intervenante : Sonia TOUZAIN
Chargée de mission Prévention-Éducation de la Fédération Départementale

€ Participation forfaitaire : 66 €

ENFANTS

« C'EST MOI LE CHEF ! »

Sensibiliser les enfants aux bases de l'équilibre alimentaire ; éduquer « au bien manger pour préserver sa santé » ; faire découvrir de nouvelles saveurs et faire le lien avec l'entourage familiale de l'enfant, tout un programme pour cet atelier cuisine !

Animations ludiques et sportives autour des différents groupes alimentaires : recettes sucrées et salées seront préparées puis dégustées en toute convivialité avec les parents.

Intervenante : Diététicienne du C.O.D.E.S.[1]

Rencontres prises en charge par l'A.R.S.[2] et la D.G.C.C.R.F.[3]

Attention :
Seulement 10 animations financées
Au-delà, 66 € seront facturés

1. C.O.D.ES : Comité Départemental d'Éducation pour la Santé
2. ARS : Agence Régionale de Santé
3. DGCCRF : Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes

DIABÈTE : VISITER L'ILE DE LA CANNE À SUCRE...

Le sucre est une richesse naturelle, une industrie à la pointe de l'innovation. Toutefois, il peut présenter un risque pour la santé : le diabète... détériorant le fonctionnement des organes vitaux et entraînant de graves problèmes de santé.

Ce cycle de 2 réunions vous permettra de découvrir toute la chaîne « de la plantation jusqu'au morceau de sucre dans votre café ! ».

1ère rencontre « La Canne à sucre » *

Sur l'Île de La Réunion, la filière « canne à sucre » constitue un patrimoine historique et culturel, économique et social.

Un diaporama *(réalisé à partir des photos des séjours de Martine RAVEAU salariée de la Fédération Départementale en mission de développement sur l'île)* présentera la culture de la canne à sucre.

Intervenante : Martine RAVEAU
Chargée de développement Ile de La Réunion

€ Participation forfaitaire : 66 €

2ème rencontre « Le Diabète »

Réunion d'information sur le diabète, qui traduit une élévation anormale du taux de glucose dans le sang.

Un temps d'échange qui permet d'en savoir plus sur les conséquences, les traitements et les aides possibles dans l'Indre.

Intervenant : Diapason 36
le Réseau Santé Diabète de l'Indre

€ Coût de la réunion : Un devis vous sera proposé sur demande

** La date de la rencontre sera fixée en fonction des périodes de disponibilité de l'intervenante.*

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Venez découvrir les thèmes « santé » avec notre ***nouvelle intervenante !***

OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures.

La fragilité du squelette n'est pas une fatalité ! Deux points-clés pour la prévention : l'alimentation riche en calcium et l'exercice physique.

La présentation d'un ***diaporama*** provoquera des échanges avant de conclure par de nombreux conseils de prévention.

STRESS

Tout le monde stresse ! S'il est possible de soigner les effets, la priorité est d'apprendre à gérer ses causes afin de vivre plus sereinement.

Savoir ce qu'est le stress et cerner son origine peut permettre de mieux le combattre.

Après un ***diaporama***, une dégustation de différents chocolats (noir à différents dosages, blanc,...) sera proposée pour poursuivre les échanges dans la convivialité.

SOMMEIL

Bien dormir favorise le bien-être de tout individu. Gros ou petit dormeur, lève-tôt , couche-tard, chacun a son propre rythme avec ses horaires et ses habitudes.

Savez-vous quels sont vos besoins de sommeil ? Savez-vous que le nombre d'heures de sommeil varie selon l'âge ?

Une information complète à partir d'un ***diaporama***, pour clôturer la rencontre par de nombreux conseils.

Intervenante : une infirmière diplômée d'État

Participation forfaitaire : 66 €

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

NOUVEAU

VIEILLIR, ET ALORS ?

Tout au long de la vie, notre corps évolue et de nouveaux besoins apparaissent, auxquels il est nécessaire de répondre.

Quels sont les fondements d'une maturité épanouie et épanouissante ? Se nourrir l'esprit et être bien dans son corps. Pour cela, rien de tel qu'une vie sociale et affective harmonieuse, une alimentation équilibrée et de l'activité physique.

Se recentrer sur soi, se construire la vie dont on a envie, avec un rythme adapté à son tempérament et à ses aspirations.

À partir du guide édité par l'I.N.P.E.S., l'animatrice de la rencontre vous proposera débat et conseils autour des évolutions liées à l'avancée à l'âge.

CHOLESTÉROL ET MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Un taux trop élevé de cholestérol expose à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Une information complète sur les causes, les comportements alimentaires à adopter et les traitements !

Des recettes faciles à réaliser et de saison seront remises à chaque participant. Un bon moyen de protéger son cœur en égayant ses papilles !

NOUVEAU

SANTÉ & ENVIRONNEMENT

Dans nos rues, dans nos maisons, jusque dans nos assiettes, les nuisances et les polluants sont partout. À l'intérieur de nos maisons, chaque jour, à chaque moment de notre vie nous exposons notre organisme à des molécules et particules qui menacent potentiellement notre santé.

À partir d'un diaporama, l'échange s'organisera autour des questions sur l'air, le bruit, les ondes électromagnétiques, les produits polluants, les composants de l'alimentation…

Intervenante : une infirmière diplômée d'État

€ Participation forfaitaire : 66 €

En association locale…

DÉVELOPPEMENT DURABLE

JE FABRIQUE MES PRODUITS MÉNAGERS

Fabriquer soi-même ses produits pour entretenir la maison : une façon de faire des économies importantes et d'agir en faveur de l'environnement en évitant la surconsommation et l'utilisation de produits toxiques.

Laëtitia ROYANT, auteure du livre *« Je fabrique mes produits ménagers »* permettra à chacun de fabriquer et repartir avec : deux lessives pour le linge ; une eau de linge ; de l'encaustique à l'ancienne ; un produit nettoyant et désinfectant.

→ ***Une journée d'ateliers*** de 10h à 16h avec pique-nique

→ 4 dates en avril 2015 (semaine du développement durable)

→ 4 lieux aux 4 coins du département

→ 10 personnes maximum par groupe

L'inscription sera obligatoire
pour recevoir la liste des ingrédients à apporter.

Une information détaillée de l'organisation sera transmise dans les « Infos du Mois » de février 2015 de la Fédération Départementale de l'Indre, adressées à l'ensemble des responsables bénévoles.

ENFANTS — NOUVEAU

CADOS ÉCOLOS

Trois ateliers tournants permettront à chaque enfant de fabriquer des cadeaux pour toute la famille !

Avec des matériaux de récupération et des éléments de la nature, l'enfant pourra notamment fabriquer :

- ***Savon maison***
- ***Guirlande parfumée***

La liste des matériaux de récupération à apporter vous sera communiquée avec la confirmation de la date de l'animation* dans votre association.

Intervenante :
Martine RAVEAU
Chargée de Mission Prévention de la Fédération Départementale

€ Participation forfaitaire : 66 €

** La date des rencontres sera fixée en fonction des périodes de disponibilité de l'intervenante.*

NOUVEAU

TRI ET RECYCLAGE

Une réunion d'information sur le tri des déchets, le traitement et le recyclage.

Un diaporama, puis la diffusion d'un film, permettront de comprendre les enjeux du recyclage.

Pour conclure, une démonstration d'exemples de matières recyclables sera proposée.

Attention : Les réunions auront obligatoirement lieu dans le territoire de la Communauté d'Agglomération Castelroussine.

Intervenante :
La responsable du Service Collecte des déchets de la C.A.C.

VIE QUOTIDIENNE ET ÉDUCATION

JOUONS TOUS ENSEMBLE

PRÊT de JEUX

JOUER : une occasion de rencontres, d'échanges, de partage et rire pour tous les âges.

Un stock de 90 jeux est disponible à la Fédération Départementale. Il s'agit de jeux permettant de rassembler autour des tables, toutes les générations dans la convivialité et la bonne humeur.

- ***Vous pouvez les emprunter, sur simple demande. Une liste complète peut vous être fournie***
- ***Une convention vous sera proposée.***
- ***Un chèque de caution (de 150 €) sera demandé et restitué au retour des jeux.***

Contact : Marie-France BERTIN
à l'accueil de la
Fédération départementale.

SENIORS

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Conduire reste crucial en milieu rural pour assurer mobilité et autonomie. Cependant, pour conduire en assurant sa propre sécurité, celle de ses passagers et celle des autres usagers de la route, il faut adapter ses habitudes aux modifications de ses capacités. Après 50 ans, certains problèmes de santé peuvent altérer la conduite (vue, audition, réflexes, mobilité...).

1ère séance :

Comment adapter ses déplacements, sa conduite, l'achat de son véhicule aux évolutions dues au vieillissement ?

Le Conseiller Prévention Groupama abordera tous ces thèmes et fera un point sur les nouveaux panneaux, giratoire... tout en répondant à toutes les questions des participants.

2ème séance :

Sur inscription, chaque personne pourra conduire au volant d'un véhicule auto-école avec un moniteur qui apportera ses conseils et pourra corriger vos petites mauvaises habitudes.

Intervenant : Conseiller Prévention Groupama Centre-Atlantique

- 1ère rencontre prise en charge par Groupama
- 2ème rencontre prise en charge par la Préfecture de l'Indre dans le cadre du P.D.A.S.R. (Plan Départemental d'Action Sécurité Routière) et Groupama

NOUVEAU

UNE PARENT'AISE

Un temps d'échanges pour parents, adultes en charge de l'éducation d'enfants...

Constituer un petit groupe pour échanger librement autour de certaines questions du quotidien :

- Parent, grands-parents, le rôle et la place de chacun
- Doit-on/peut-on tout dire à son enfant ?
- L'écran, nouveau membre de la famille ?
- La famille recomposée : une place à construire pour chacun.
- Mort, deuil : comment en parler ?

Intervenant : Psychologue et/ou Éducateur de la Maison des Adolescents de l'Indre

€ Coût de l'animation : Remboursement des frais kilométriques des intervenants au départ de Châteauroux (un devis vous sera proposé).

VIE QUOTIDIENNE ET ÉDUCATION

En association locale...

Je suis intéressé(e) par un de ces thèmes ?

Je contacte l'association Familles Rurales de ma commune pour mettre en place une rencontre !

NOUVEAU

PREMIERS GESTES DE SECOURS

Comment réagir face à un accident sur la route, dans la rue, dans un lieu public, à votre domicile ? Quels sont les premiers réflexes de secours à adopter ?

Par des informations concrètes et des petits exercices, l'intervenant vous apportera des réponses pour alerter et secourir. Quelques gestes simples qui peuvent sauver une vie !

Intervenant :
Conseiller Prévention
Groupama Centre Atlantique

Information prise en charge par Groupama

LES PAPIERS À CONSERVER

Chaque jour, les courriers arrivent dans votre boîte à lettres, par internet... et s'entassent (factures, contrats, relevés...). Afin de ne pas se laisser envahir, il faut s'organiser, trier, ranger et surtout jeter. Mais lesquels doivent être conservés ?

Une information sous forme de jeu permettra à chacun de participer en s'informant et de repartir avec un tableau récapitulatif.

Intervenante :
Martine RAVEAU
Chargée de Mission Prévention de la Fédération Départementale

€ Participation : 66 €

DOMPTER SON ORDINATEUR

Découvrez ou perfectionnez-vous en bureautique et informatique selon vos usages.

Un stage de 30 heures, dans votre association locale permettra à chacun d'avancer à son rythme soit sur son ordinateur, soit sur un ordinateur mis à disposition.

À noter : mise en place de groupes à partir de janvier 2015, en fonction des possibilités du GRETA de l'Indre.

Intervenant :
Formateur du GRETA de l'Indre

Formation prise en charge par les VISAS de la Région Centre

FICHE DE SOUHAITS

P.A.A.F. saison 2014-2015

Association de

.....

.....

VOS SOUHAITS, VOS DEMANDES :

La Fédération Départementale reprendra contact avec vous pour vous proposer une date.

Animation (réunions, thèmes…)	*Période souhaitée*

Responsable à contacter

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

N° de tél. : .....

Courriel .....

Responsable des denrées (pour les ateliers cuisine)

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

N° de tél. : .....

Courriel .....

Salle de Réunion

Nom : .....

Adresse (rue) : .....

.....

N° de tél. : .....
(en cas d'urgence)

JOUR(S) où il vous est IMPOSSIBLE d'avoir une réunion

.....

JOUR(S) où vous PRÉFÉREZ avoir une réunion

.....

La Fédération Départementale reçoit le soutien de **PARTENAIRES** :
aides financières, mise à disposition de conseillers techniques, prêt de matériel…

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PREFET DE L'INDRE

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

Région Centre

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

DIRECTION DÉPARTEMENTALE
DE LA COHÉSION SOCIALE
ET DE LA
PROTECTION DES POPULATIONS

DES SOLUTIONS
ASSURANCES
ET BANQUE
POUR ÊTRE
TOUJOURS
À NOS CÔTÉS
Épargne, Banque, Prévoyance, Auto, Habitation, Santé, à retrouver sur groupama.fr
N°Vert 0 800 250 250
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE
Groupama
Toujours là pour moi.
Groupama Centre-Atlantique - 2, av. de Limoges - CS60001 - 79044 Niort Cedex 9 - Les produits d'assurance vie sont ceux de Groupama Gan Vie, SA au capital de 1 371 100 605 ; siège social : 8-10 rue d'Astorg, 75008 Paris ; 340 427 616 RCS Paris. Entreprises régies par le Code des assurances
Les produits et services bancaires sont commercialisés par les Caisses Régionales Groupama, entreprises régies par le code des assurances, agissant également en qualité de mandataires exclusifs en opérations de banque et en service de paiement de Groupama Banque, SA au capital de 120 825 712 ; 67 rue Robespierre, 93107 Montreuil Cedex ; 572 042 800 RCS Bobigny ; Immatriculée à l'ORIAS sous le n° 07 006 369 ; Filiale du groupe Groupama - Document et visuels non contractuels - Crédits photos : Getty Images - Being - Septembre 2013.

Contacts :

Pôle Animation

Activités de loisirs (fond vert)

- amandine.divois@famillesrurales.org
  02.54.08.71.77

Pôle Prévention-Éducation

Suggestions d'animations (fond bleu)

- martine.raveau@famillesrurales.org
  02.54.08.71.76
- sonia.touzain@famillesrurales.org
  02.54.08.71.75

Réalisé avec le soutien du Conseil Général

INDRE
CONSEIL GENERAL

Familles rurales
Vivre mieux !
Indre

Familles Rurales,
Fédération Départementale

148, avenue Marcel Lemoine
36003 CHÂTEAUROUX Cedex
Tél. : 02 54 08 71 71
Fax : 02 54 27 63 81
FD36@famillesrurales.org
www.famillesrurales.org/indre

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique, agréée et habilitée pour son action

- Famille
- Santé
- Prévention
- Éducation
- Information des Familles (P.I .F.)
- Vie Associative
- Enfance Jeunesse
- Animation / Loisirs
- Gestion de Tutelle
- Services à domicile
- Consommation
- Formation
- Environnement

Mise en page : Fédération Départementale de l'Indre, juillet 2014 / **Imprimerie** : Groupe SODIMASS 02.54.25.25.25